

# 回復力

## グルマリー・チッドヴィラーサーナンダの選んだ美德 バースデー・ブリスによせて

シッダ・ヨーガ 瞑想ティーチャー メーフル・ジヨーシによる解説

自然を熟考することは、回復力という美德について、力強い洞察を引き出します。例えば、強風に見舞われた竹林を考えてみてください。竹は、一陣の風が吹くたびに極めて柔軟にしなり、ひとたび風が和らぐと、静かに元の形に戻ります。回復力のある人は、竹が風という困難に対応するのと同じように困難な状況を通り抜ける能力があります。彼らは適応性を維持し、それ故に、元の自然で安定した状態に戻ることができます。

回復力は、その語源であるラテン語の *resilire* から、跳ね返る、立ち直る、または柔軟であることを意味します。回復力とは、何かが、引っ張られる、引き伸ばされる、圧迫される、あるいは曲げられるなどの後に、元の形に戻る能力です。それは活力、生命力、持久力を含みます。<sup>1</sup>サーダナーの視点から見ると、回復力とは、不変であり続けるもの——大いなる自己——への内なる焦点を維持することによって、外的な困難に対応する柔軟性を示唆しています。

グルマリーは、『Resonate with Stillness 静けさに共鳴する』の中で、柔軟性の重要性について話しています。彼女は言います。

あなたは神の意志に従うために柔軟でなければなりません。偉大さの中には、完全な柔軟性があります。<sup>2</sup>

委ねることは、実のところ偉大な強さの一つの形です。例えば、古来の武術である柔道では、対戦相手の動きに巧みに身を委ね、その力を自分の力に転換する方法を学びます。同じように、回復力のあるマインドは、困難な状況の中で建設的で有益なものを認識し、それを精神の道で進歩する機会に変える柔軟性を持っています。この精神的な柔軟性が、回復力の特徴です。

回復力は、強い決意とたゆまぬ忍耐力を私たちに植え付けることで、私たちのサーダナーを支える美德です。私たちは自らの本質に常に戻る方法を学びます。気を散らす変動する風に気づくようになり、マインドをその源——内なる静けさの場所——に何度も戻すことによって、柔軟なマインドを発達させます。そのようなマインドは、大いなる自己の満足と永続性に確立されるようになります。そうして、私たちはこの体験の穏やかな印象を日常生活に持ち込むことができるのです。

クリシュナ神は、『シュリー・バガヴァッド・ギーター』の中で教えています。

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।

यत्र चैवात्मनाऽत्मानं पश्यन् आत्मनि तुष्यति ॥६.२०॥

सुखम् आत्यन्तिकं यत् तद् बुद्धिग्राह्यम् अतीन्द्रियम् ।

वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥६.२१॥

*yatroparamate cittam niruddham yogasevayā,  
yatra caivātmanātmānaṁ paśyannātmani tuṣyati.*

*sukhamātyantikam yattad buddhigrāhyamatīndriyam,  
vetti yatra na caivāyam sthitaścalati tattvataḥ.*

ヨーガの実践によって制御され、マインドが休息するようになる時、そしてそれ自身で大いなる自己を見る時、彼は大きくなる自己に満足し、知性によって捉えられ、感覚を超越し、そこに確立される無限の幸福は、真理から逸脱しないことを知る。<sup>3</sup>

マインドを内側に引き寄せることによって、私たちは徐々にマインドを自分自身の大きくなる自己の不変で穏やかな本質の中で休息させる方法を学んでいきます。日ごろからマインドを大きくなる自己に休息させる時、私たちは安定した——しかし柔軟性のある——気づきを保持します。回復力はこの内なる気づきから生まれ、私たちの日々の活動でこの美德を活用する必要がある時はいつでも、それは私たちのためにそこにあるのです。

### 回復力についての確言

私は自分の回復力の中に、内なる強さを発見します。

© 2017 SYDA Foundation. 著作権所有。

<sup>1</sup> Merriam-Webster Online, s.v. “resilience,” accessed April 11, 2016, <http://www.merriam-webster.com/dictionary/resilience>.

<sup>2</sup> Swami Muktananda and Swami Chidvilasananda, *Resonate with Stillness: Daily Contemplations* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1995), September 24.

<sup>3</sup> *Bhagavad Gita*, 6.20–21; Swami Kripananda, *Jnaneshwar’s Gita: A Rendering of the Jnaneshwari* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1999), p. 80.